

6 consejos para prevenir la enfermedad de Lyme



El método más eficaz para evitar esta enfermedad es tomar las siguientes precauciones que te ayudarán a evitar y/o detectar la picadura de garrapata:

- 1 Sé precavido al caminar por zonas boscosas o pastizales.**
No salgas de los senderos y emplea ropa que cubra la totalidad de la piel: manga y pantalones largos, calcetines y zapatos cerrados. Si es posible, introduce los pantalones por dentro del calcetín. Emplea ropa de colores claros que ayuda a ver las garrapatas si se han depositado en la ropa. Evita sentarte en el suelo especialmente si hay vegetación.
- 2 Emplea repelentes contra insectos que contengan DEET (N,N-Dietil-meta-toluamida) al 20-30%.**
Aplicarlos sobre la piel limpia y seca y siguiendo las instrucciones del envase.
- 3 Cuando vuelvas del campo, revisa tu cuerpo cuidadosamente.**
Inspecciona tu piel en busca de posibles garrapatas, especialmente en las axilas, ingles, el cabello y detrás de las rodillas. Puedes aprovechar el momento de la ducha cuando la piel esté expuesta. Haz lo mismo con tus hijos y revisa también a tus mascotas.
- 4 Revisa y lava la ropa que has llevado en el campo a sesenta grados.**
De esta manera, eliminarás las garrapatas que han podido permanecer ocultas en ellas. También puedes secarla en la secadora a la misma temperatura.
- 5 Si encuentras alguna garrapata, retírala inmediatamente si es posible.**
Es importante retirarla con pinzas romas y tirando suavemente de ella en sentido perpendicular a la piel. Si no dispones de este tipo de pinzas, puedes tirar suavemente de ella pero sin aplastarla. En ese caso, es mejor que acudas a tu centro de salud donde saben retirarlas adecuadamente. El motivo es evitar que la garrapata regurgite al retirarla. Desinfecta la zona de la picadura y mantén la calma. Contacta con tu centro de salud y si puedes guarda la garrapata en un bote para que puedan ver de qué especie se trata. No emplees gasolina, petróleo, aceite o calor para retirarla.
- 6 Mantén siempre tus mascotas sanas, revisadas y siguiendo las recomendaciones del veterinario para antiparasitarios.**
Hoy en día existen pastillas y collares que evitan que las mascotas (especialmente las que nos acompañen al campo) contraigan garrapatas. Consulta con tu veterinario para que te informe adecuadamente.